



生完孩子后，这些护理必须重视

▲ 山东省烟台市烟台山医院 王岩

分娩是许多女性都会享有的人生经历。目前可用于辅助分娩的方法较多，且无论是阴道产还是剖宫产，产后的护理工作十分重要。产妇分娩后身心均处于一个虚弱的状态，若不强加护理，有可能引发生理和心理方面的问题。

并发症护理 分娩会对身体带来一定程度的损伤，容易引发诸多产后并发症，延缓康复进度。一些较为严重的并发症，如产后出血和子宫内感染等，不仅增加治疗和身心负担，还会威胁到产妇的生命安全。因此，产后应落实早期并发症护理，监测生命体征，评估阴道出血、血压和血氧饱和度等指标变化。

心理护理 产后抑郁在临床上有一定的发病率，轻则影响产妇的康复进度，重则诱

导产妇做出过激行为，并导致死亡。应当积极预防产后抑郁，细心呵护产妇的心理状况。为降低产后抑郁发生风险，建议产前做好健康宣教，除了讲解分娩知识外，还应落实产后抑郁和哺乳、并发症等多维度的宣教，让产妇能做好心理准备，以免产后并发症加重其心理负担。此外，医护人员、家属均应给予产妇充足的精神支持，随时关心和关注产妇，为其疏导负面情绪。

饮食护理 产后无论是自我身体修复还是哺乳，产妇对营养物质的需求量都有很大增加。从饮食角度来加快产后康复进度，已成为临床共识。产后应尽早为产妇提供饮食干预，合理过渡饮食，刺激胃肠功能的恢复，增强体质。饮食口味方面，应坚持清淡、低

盐原则，避免摄入辛辣、刺激的食物，以免影响康复进度和母乳质量。饮食种类方面，食材应尽可能丰富，同时遵循易消化原则，帮助身体补充营养。此外，还应注意多饮水，保持少食多餐的进食模式，预防便秘。

睡眠护理 产后可能会睡眠不佳，与分娩方式和心理等因素有关。不良睡眠质量可影响机体免疫力，易滋生负面情绪，因此需要了解产妇的睡眠情况，并予以针对性的处理措施。应做好环境维度，为产妇提供较为宁静的生活环境；完善饮食护理；指导睡眠体位，对于剖宫产患者，还应提供必要的镇痛处理；予以心理护理，帮助缓解负面情绪，避免胡思乱想，影响入睡。

运动护理 产后产妇状态较好时，可搀

扶起下床活动。产褥期间，产妇应注意适当活动，帮助锻炼身体，同时预防下肢深静脉血栓等并发症，促进早日康复。产后尽早接受早日康复训练，如盆底肌和膀胱功能训练等，帮助预防或者改善尿潴留，降低泌尿系统感染风险。

哺乳护理 哺乳护理在保证产妇母乳质量的同时，还应做好乳房护理，同时关注其身心状态，确保其能够以一个健康积极的状态应对哺乳工作。保持乳房清洁，每次哺乳完后应以温水清洁乳房，若见乳头皲裂，则应及时护理。注意调控饮食，建议多摄入高蛋白和高纤维、低盐和清淡饮食。对于决定实施完全母乳喂养的产妇，还应提供一些利于回奶的饮食方案。

那些简单又有效的中医儿科妙招

▲ 广西壮族自治区妇幼保健院 赵娟

中医儿科，这个听起来似乎有些高深莫测的领域，其实与我们的生活息息相关。它运用中医的独特理论和方法，针对儿童生长发育过程中的各种问题，进行个性化的诊疗和调理。中医儿科的魅力在于，它不仅能治病，更能调理身体，增强宝宝的体质，让他们在快乐中成长。

中医儿科的常见诊疗方法

望诊 望诊是中医儿科医生获取病情信息的重要手段。医生通过观察儿童的面色、形态、眼神以及舌苔等，可以初步判断其体质和病情。例如，若儿童面色苍白、精神不振，可能是气虚导致的疾病；舌苔厚腻则可能表示消化不良或湿热内蕴。望诊不仅要求医生具备丰富的临床经验，还需要对中医理论有深入的理解。

闻诊 闻诊是通过听声音、嗅气味来辨别病症的方法。在中医儿科中，医生通过倾听儿童的呼气、咳嗽声等，可以判断其呼吸系统的状况。例如，儿童呼气时有湿润声音，可能与湿热有关；咳嗽声重浊则可能表示痰湿内阻。闻诊需要医生具备敏锐的听觉和嗅觉，以便准确捕捉儿童体内的异常声音和气味。

问诊 问诊是中医儿科医生获取病情信息的关键环节。医生会详细询问家长关于儿童的症状、病史、生活习惯等方面的情况，以获取尽可能多的临床信息。例如，医生会询问儿童是否有头痛、发热、盗汗等症状，以及饮食、睡眠、排便等生活习惯是否正常。通过问诊，医生可以更加全面地了解儿童的病情，为后续的诊疗提供重要依据。

切诊 切诊是通过触摸儿童的脉搏来了了解其脏腑功能和气血状况的方法。中医儿科医生通过触摸儿童的寸、关、尺三部脉，可以判断其脉象的浮沉、迟数、有力无力等特征，从而推断出儿童体内的气血阴阳平衡状况。切诊需要医生具备熟练的脉诊技巧和深厚的中医理论功底。

小儿推拿 小儿推拿是中医儿科中常用的一种非药物治疗方法。医生通过运用特定的手法和技巧，对儿童的穴位和经络进行刺激和调理，以达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的。小儿推拿不仅可以缓解儿童的疼痛和不适，还可以增强儿童的体

质和免疫力。常见的推拿按摩方法包括捏脊、揉腹、按揉穴位等。

中药调理 中药调理是中医儿科治疗的重要手段之一。医生根据儿童的体质和病情，选用适当的中药进行配伍和煎煮，通过口服或外用等方式，调理儿童体内的阴阳平衡和脏腑功能。中药调理具有副作用小、疗效持久的特点，但需要在医生的指导下进行，避免滥用或误用。

中医儿科日常保健建议

中医儿科不仅关注疾病的治疗，更注重日常保健。饮食调养是其中非常重要的一环。家长们应该根据宝宝的年龄和体质，合理安排饮食，确保宝宝摄入足够的营养。比如，对于容易上火的宝宝，可以适当多吃一些清淡的食物；而对于体质较弱的宝宝，则可以适当增加一些温补的食物。

睡眠对于宝宝的生长发育至关重要。家长们应该为宝宝创造一个安静、舒适的睡眠环境，制定合理的作息制度，帮助宝宝养成良好的睡眠习惯。充足的睡眠不仅有助于宝宝的身体发育，还能提高宝宝的免疫力，减少疾病的发生。

适当的运动锻炼也是保持宝宝健康的重要手段。家长们可以根据宝宝的年龄和兴趣，选择适合的运动方式，如爬行、翻滚、游泳等。运动不仅有助于宝宝锻炼身体，还能提高宝宝的协调能力和自信心。

中医儿科的误区与注意事项

在中医儿科的日常应用中，也存在一些误区和注意事项需要我们关注。首先，我们要纠正一种常见的误区，那就是认为中药无副作用。事实上，任何药物都有一定的副作用，中药也不例外。因此，在使用中药时，一定要在医生的指导下进行，避免滥用或误用。

其次，小儿推拿作为中医儿科的一种诊疗方法，虽然安全有效，但并非越用力效果越好。不当或过度用力可能导致宝宝不适甚至受伤。因此，家长在学习小儿推拿时，务必选择正规渠道，并在专业医生的指导下进行。在选择中医儿科治疗时，务必选择正规医疗机构和经验丰富的医生，避免被不实宣传误导，确保宝宝的健康得到专业、安全的保障。

发育迟缓儿童早期干预的重要性及方法

▲ 广西玉林市妇幼保健院 邓丽梅

当前，产科和新生儿重症监护技术的日益成熟使早产、低出生体重、窒息等高危婴儿的存活率明显提高，而后出现语言、认知、运动等发育障碍的风险也随之增加。数据显示，极低出生体重早产儿中 25%~50% 都可能发生认知行为缺陷。针对这些发育迟缓儿童，早期干预尤为重要。

什么是儿童发育迟缓

儿童发育迟缓是指儿童在发育过程中，出现体格、运动、认知、交流、语言等各个方面的落后或异常情况，其发病率很高。包括生长迟缓、运动发育迟缓、语言发育迟缓、认知发育迟缓等方面。

生长发育迟缓 身高体重基于同龄儿、同性别两个标准差或生长曲线在 2 次下移的情况。家长一定要注意婴幼儿时期身高、体重的发育。如果发育迟缓得不到及时干预，儿童后期很可能会比较矮，身材也比较瘦，甚至可能会出现矮小症。

运动发育迟缓 发育迟缓的儿童，在俯、卧、抬头、坐、走、爬等运动方面，相对正常的同龄儿童都会比较慢。

语言发育迟缓 是指各种原因引起的儿童语言表达能力迟缓或理解能力迟缓。

精神发育迟缓 主要表现在认知能力、社会适应能力、学习能力以及生活自理能力低下。患儿注意力、理解力、洞察力及抽象思维等各种心理活动都明显落后于同龄儿童。

干预儿童发育迟缓的重要性

儿童期尤其是婴儿期，婴儿的体格、运动、认知、语言等各项能力迅速发展，会让孩子更好地掌握知识和理解学习内容，进而提升学习效率；还可以提升孩子解决问题的能力，让他们可以更快地发现问题并从中找到解决问题的方法；同时良好的认知能力还可以帮助孩子培养逻辑思维、创造性思维、批判性思维等多种思维方式，帮助孩子更好地认识、应对生活和学习。对于发育迟缓的孩子来说，进行干预非常重要：

缩小与同龄人之间的差距 通常来说，发育迟缓的孩子与同龄人会在语言表达、学习和社交等方面存在差距，进行干预可以帮助他们缩小这种差距、更好地融入团体和学习环境中。

帮助孩子更好地掌握知识 对于发育迟

缓的孩子来说，往往需要更多的时间和精力来掌握学习内容。通过干预一定程度上可以促进其认知能力的提升，让他们可以更有效地学习、思考和掌握知识。

提升积极性和自信心 通过干预，也可以帮助他们更好地了解自己的能力，使他们会更加积极地面对生活，提升其自信心和积极性。

如何对发育迟缓的儿童进行干预

发育迟缓的儿童通常都需要通过康复训练、心理治疗以及药物治疗等方式来进行干预治疗。

康复训练 ①运动训练：儿童发育迟缓可能与大脑发育异常、缺乏微量元素等有关。可以在医生的指导下进行运动训练，比如走路、爬行等，可以增强肌肉力量，改善症状。②语言训练：儿童发育迟缓可能是大脑发育异常引起的，可能会出现吐字不清、发音不准等症状。可以在医生的指导下进行语言训练，比如说话、唱歌等。③智力训练：儿童发育迟缓还可以在医生的指导下通过智力训练，比如搭积木、画画等，改善症状。

心理治疗 儿童发育迟缓可能是家长在生活中没有给予良好的引导，经常训斥孩子等，给孩子造成不良的影响。建议家长多给予孩子陪伴和关爱，多与孩子进行沟通和交流，了解孩子的真实诉求，同时多带孩子去参加一些社交活动，以此来缓解孩子的情绪问题。

如果孩子的情况较为严重，已经出现焦虑、抑郁等情况，可以在医生指导下，采用心理治疗的方式，例如认知行为疗法、心理社会干预等，帮助孩子克服心理障碍，改善其心理状况，提高生活质量。

药物治疗 针对儿童发育迟缓，也可以遵医嘱服用生长激素、性激素、甲状腺激素等激素类药物来进行治疗。

①生长激素：主要用于因生长激素缺乏引起的生长迟缓，可以加速骨骼生长和身高增长。②性激素：主要用于因性激素缺乏引起的生长迟缓，可以促进性器官的发育和成熟。③甲状腺激素：主要用于治疗甲状腺激素缺乏引起的生长迟缓，可以促进身体的新陈代谢和生长发育。

此外，还可以通过中医治疗等方法来改善。平时也要均衡饮食，保证营养充足，还要适当运动，提升免疫力。